

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И СПОРТА»

Принята педагогическим советом
Протокол от 28.08.2024г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.И. Малахов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
**«Спортивный туризм:
туристское многоборье»**
(модифицированная)

Программа рассчитана на детей в возрасте 9-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Борисов Алексей Сергеевич

г. Смоленск
2024 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Планируемые результаты	5 стр.
3.	Учебный план	7 стр.
3.1.	1 год обучения	7 стр.
3.2.	2 год обучения	11 стр.
3.3.	3 год обучения	14 стр.
4.	Аттестация	17 стр.
5.	Условия реализации программы	18 стр.
6.	Список использованной литературы	20 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В туристском многоборье большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность (в лес), так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. С 2006 года данный вид выделен в ЕСВК как туризм спортивный (дистанция – пешеходная).

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм: туристское многоборье» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта»;
- Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ);
- Правилами соревнований по спортивному ориентированию.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм: туристское многоборье» реализуется в рамках создания новых мест дополнительного образования детей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (распоряжения Администрации Смоленской области от 27.12.2022 № 2010-р/адм).

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.), «Спортивный туризм: туристское многоборье» Д.М. Смирнов, «Туристское многоборье» Е. В. Шувалов.

Сроки реализации и объем программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена для работы с детьми в возрасте от 9 до 14 лет. Программа предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, походной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает 258 (6 часов в неделю) академических часов в год (43 учебные недели). Срок реализации программы – 3 года.

Количество занимающихся в группе 1-го и последующих лет обучения должно быть не менее 14 человек. Группа может формироваться из обучающихся разного возраста, уровня физического развития и спортивной квалификации. Возможно зачисление детей в группу в течение учебного года и последующих лет.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

Программа решает следующие ***задачи:***

обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции-пешеходной, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

развивающие:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в спортивном туризме.

Происходит усложнение материала из года в год с возвратом к пройденным темам, но с более широким и углубленным изучением, также с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Группы формируются в начале учебного года на базе школ города на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Занятия на базе школы проводятся в спортивном зале (практические занятия) и классе (теоретические занятия). В выходные дни занятия проводятся на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы (практические).

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или на специализированном учебно-тренировочном полигоне для занятий спортивным туризмом.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

У обучающихся будут сформированы: целостное мировоззрение, общероссийская гражданская идентичность ответственное и положительное отношения к обучению; навыки управления своими эмоциями, умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать споры и проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, навыки самообладания при проигрыше и выигрыше.

Метапредметные

Познавательные УУД. Обучающиеся научатся сознательно усваивать информацию и использовать её для решения поставленных задач; овладеют знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности спортивного туризма

Регулятивные УУД. Обучающиеся научатся: соотносить свои действия в соответствии с поставленной задачей и с эталоном, оценивать результаты своей и чужой деятельности, оценивать достижения/неудачи и выявлять их причины; осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий и их корректировку; выбирать наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные УУД. Обучающиеся научатся: организовывать совместную работу в паре или группе, распределять роли или осуществлять взаимодействие в рамках уже определенных ролей; формулировать и аргументировано излагать собственное мнение; слушать мнения сверстников и учитывать их при организации собственной или совместной деятельности; проявлять заинтересованное отношение к деятельности сверстников, результатам их работы, оценивать их достижения, высказывать им свои предложения.

Предметные

Обучающиеся научатся наблюдать за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных занятий.

По окончании 1-го года обучающиеся будут знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;

- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;

- требования для выбора места и к организации бивака;

овладеют умением:

- вязки узлов;

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;

- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;

- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;

- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

По окончании 2-го года обучающиеся будут знать:

- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований (автор Теплоухов) и Регламента;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;

- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;

- нормативные требования для участия в соревнованиях;

- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;

- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований;

овладеют умением:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;

- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;

- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;

- организовывать и проводить бивачные работы;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

По окончании 3-го года обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;

- правила оказания первой доврачебной помощи;

- условные знаки спортивных карт и топонимы;

- требования к организации бивака;
- основы горного туризма (скалолазания);
- элементы поисково-спасательных работ;
- основы наведения технических этапов.

овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на technically сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять раскладку, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- подводить итоги собственных достижений;

- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;

- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях по поисково-спасательным работам;

- уметь ориентироваться с картой и компасом на местности.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1-го года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Формы контроля/ аттестации
1	Введение	2	2	0	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	0	
2	Специальная туристская подготовка	112	7	105	Соревнования, наблюдение, анализ
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1	
2.2	Узлы	7	1	6	
2.3	Работа с веревками	5	0	5	
2.4	Работа с карабинами	5	0	5	
2.5	Личное прохождение этапов	45	2	43	
2.6	Командное прохождение дистанции	12	3	9	
2.7	Полигоны по туристскому многоборью	24	0	24	
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	12	0	12	
3	Походная подготовка. Турбыт	54	15	39	Поход, наблюдение, анализ
3.1	Групповое снаряжение	2	1	1	
3.2	Подготовка к походу	3	2	1	
3.3	Движение в походе	1	1	0	
3.4	Профилактика опасностей в походе	3	3	0	
3.5	Организация бивачных работ	2	1	1	
3.6	Доврачебная помощь	8	4	4	
3.7	Питание в походе	5	3	2	
3.8	Составление отчета о походе	3	0	3	
3.9	Походы.	27	0	27	
4	Спортивное ориентирование	34	11	23	Соревнования

4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	0	наблюдение, анализ
4.2	Топографическая подготовка	2	1	1	
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	0	
4.4	План. Карта	2	1	1	
4.5	Компас	2	1	1	
4.6	Условные знаки	4	1	3	
4.7	Тактико-техническая подготовка	3	1	2	
4.8	Азимут. Движение по азимуту	2	1	1	
4.9	Чтение карты	5	2	3	
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию	6	0	6	
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию	5	0	5	
5	Общая физическая подготовка	56	0	56	Сдача нормативов
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	6	0	6	
5.2	Спортивные игры	16	0	16	
5.3	Силовая подготовка	10	0	10	
5.4	Кроссовая подготовка	12	0	12	
5.5	Аттестация	6	0	6	
5.6	Эстафеты	6	0	6	
	ИТОГО:	258	35	223	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка

2.1 **Специальное личное снаряжение.** Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2 **Узлы.** Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3 **Работа с веревками.** Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4 **Работа с карабинами.** Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5 **Личное прохождение этапов.** Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

2.6 **Командное прохождение дистанции.** Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная

страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7 Полигоны по туристскому многоборью. Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья (в том числе на специализированном учебно-тренировочном полигоне для занятий спортивным туризмом).

2.8 Соревнования по туристскому многоборью. Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

3. Подготовка к походу. Турбыт

3.1 Групповое снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2 Подготовка к походу. Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

3.3 Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.4 Профилактика опасностей и травм в походе. Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.5 Организация бивачных работ. Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6 Доврачебная помощь. Как оказать первую доврачебную помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор аптечки первой помощи для группы.

3.7 Питание в походе. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

3.8 Составление отчета о походе. Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

3.9 Походы. Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование.

4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2 Топографическая подготовка. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

4.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4 План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5 Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

4.6 Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7 Тактико-техническая подготовка. Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8 Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9 Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.10 Полигоны по спортивному ориентированию. Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11 Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.. Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.2 Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3 Силовая подготовка. Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4 Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

5.5 Аттестация Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6 Эстафеты

Учебный план 2-го года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Формы контроля/ аттестации
1	Введение	2	2	0	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	0	
2	Специальная туристская подготовка	144	6	138	Соревнование, наблюдение, анализ
2.1	Узлы	2	0	2	
2.2	Личное прохождение этапов	18	0	18	
2.3	Изучение «Руководства...» и Регламента	6	0	6	
2.4	Наведение этапов	12	0	12	
2.5	Командная работа на этапах	34	0	34	
2.6	Страховка и сопровождение	4	2	2	
2.7	Командное прохождение дистанции	20	0	20	
2.8	Тактика прохождения дистанции	4	4	0	
2.9	Подготовка к туристскому слету	6	0	6	
2.10	Разбор соревнований	6	0	6	
2.11	Соревнования по туристскому многоборью	8	0	8	
2.12	Полигоны по туристскому многоборью	24	0	24	
3	Походная подготовка. Турбыт	41	12	29	Поход, наблюдение, анализ
3.1	Планирование маршрута	4	2	2	
3.2	Питание в походе Водно-солевой режим	1	1	0	
3.3	Доврачебная помощь	6	6	0	
3.4	Составление раскладки	5	3	2	
3.5	Распределение обязанностей в группе	1	0	1	
3.6	Походы	24	0	24	
4	Спортивное ориентирование	20	4	16	Соревнование, наблюдение, анализ
4.1	Условные знаки	1	1	0	
4.2	Чтение карты	2	0	2	
4.4	Изображение рельефа на карте	2	0	2	
4.5	Тактические приемы спортивного ориентирования	2	0	2	
4.6	Движение по азимуту	1	0	1	
4.7	Виды туризма. Основные районы СНГ	1	1	0	
4.8	Ориентирование на маркированной трассе	2	2	0	
4.9	Полигоны по спортивному ориентированию	3	0	3	
4.10	Соревнования по спортивному ориентированию	6	0	6	
5	Общая физическая подготовка	51	0	51	Сдача нормативов
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	15	0	15	
5.2	Спортивные игры	14	0	14	
5.3	Силовая подготовка	10	0	10	
5.4	Кроссовая подготовка	6	0	6	
6.	Аттестация	6	0	6	
	ИТОГО:	258	24	234	

1. Введение

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка.

2.1 Узлы Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2 Личное прохождение этапов Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

2.3 Изучение «Руководства...» и Регламента. Разбор соответствующих пунктов «Руководства», Регламента.

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.4 Наведение этапов. Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Организация этапов.

2.5 Командная работа на этапах. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6 Страховка и сопровождение. Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения.

2.7 Командное прохождение дистанции. Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.8 Тактика прохождения дистанции. Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции.

2.9 Подготовка к туристскому слету. Практическое занятие: Работа согласно положению о туристском слете.

2.10 Разбор соревнований. Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

2.11 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью. Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

2.12 Полигоны по туристскому многоборью. Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья (в том числе на специализированном учебно-тренировочном полигоне для занятий спортивным туризмом).

3. Подготовка к походу. Турбыт

3.1 Планирование маршрута и графика движения. Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.2 Питание в походе. Водно-солевой режим. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

3.3 Доврачебная помощь. Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую доврачебную помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой доврачебной помощи.

3.4 Составление раскладки. Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для многодневных походов.

3.5 Распределение обязанностей в группе. Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

3.6 Походы. *Практическое занятие:* Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.4 Изображение рельефа на карте. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Движение по азимуту. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.7 Виды туризма. Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы СНГ. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

4.8 Ориентирование на маркированной трассе. Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

4.9 Соревнования по спортивному ориентированию. *Практическое занятие:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

4.10 Полигоны по спортивному ориентированию. *Практическое занятие:* Прохождение учебных дистанций разного вида.

5. Общая физическая подготовка.

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.2 Спортивные игры. Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.3 Силовая подготовка. Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.4 Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

6. Аттестация

Учебный план 3-го года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Формы контроля/ аттестации
1	Введение	2	2		Соревнование, наблюдение, анализ
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2		
2	Специальная туристская подготовка	145	14	131	
2.1	Личное прохождение этапов	24		24	
2.2	Изучение Правил и Регламента	2	2		
2.3	Тактическая подготовка	5	5		
2.4	Разбор соревнований	5	5		
2.5	Наведение этапов	20		20	
2.6	Командная работа на этапах	20		20	
2.7	Командное прохождение дистанции	14		14	
2.8	Подготовка к туристскому слету	12		12	
2.9.	Техника горного туризма	15	2	13	
2.10	Полигоны по туристскому многоборью	6		6	
2.11	Соревнования по туристскому многоборью	22		22	
3	Походная подготовка. Турбыт	41	8	33	Поход, наблюдение, анализ
3.1	Планирование маршрута	1		1	
3.2	Раскладка	2	1	1	
3.3	Доврачебная помощь	6	3	3	
3.4	Организация походного быта	4	2	2	
3.5	Элементы ПСР	4	2	2	
3.6	Походы	24		24	Соревнование, наблюдение, анализ
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	33	14	19	
4.1	Рельеф, условные знаки	3	1	2	
4.2	Чтение карты	3	1	2	
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	2	2	
4.4	Топография	6	3	3	
4.5	Тактика в спортивном ориентировании	8	7	1	
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	9		9	Сдача нормативов
5	Общая физическая подготовка	34		34	
5.1	Силовая подготовка	6		6	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		10	
5.3	Спортивные игры.	10		10	
5.4	Кроссовая подготовка.	8		8	
6.	Аттестация	3		3	
	ИТОГО:	258	38	220	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. Специальная туристская подготовка

2.1 Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.2 Изучение правил. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

2.3 Тактическая подготовка. Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4 Разбор соревнований. Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5 Наведение этапов. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов т\м 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.6 Командная работа на этапах т\м. Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов т\м 2-3 классов.

2.7 Командное прохождение дистанции т\м. Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции т\м.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции т\м 2-3 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

2.8 Подготовка к турслёту. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

2.9 Техника горного туризма. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие. Отработка этапов техники горного туризма.

2.10 Полигоны по туристскому многоборью. Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья (в том числе на специализированном учебно-тренировочном полигоне для занятий спортивным туризмом).

2.11 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью. Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

3. Подготовка к походу. Турбыт

3.1. Планирование маршрута. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2. Раскладка. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3. Доврачебная помощь. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытье рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.4. Организация походного быта. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

3.5 Элементы ПСР. Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

3.6 Походы. Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Специальная подготовка по с\о

4.1 Рельеф, условные знаки. Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4 Топография. Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5 Тактика в с\о . Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Соревнования по спортивному ориентированию. *Практическое занятие:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников

5. физическая подготовка.

5.1 Силовая подготовка. Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов т\м с отягощениями.

5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

5.3 Спортивные игры, эстафеты. Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.4 Кроссовая подготовка Кросс по пересеченной местности.

6. Аттестация

IV. АТТЕСТАЦИЯ

Для осуществления текущего контроля используются следующие формы: наблюдение, опрос (беседа), анализ.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности обучающихся (промежуточная и итоговая аттестация) путём:

- тестирования уровня теоретических знаний (в мае- июне) (Приложение);
- тестирования уровня физической подготовки (в декабре и мае-июне);
- тестирования уровня развития технических приемов (в мае-июне) (Приложение); в зачет промежуточной/итоговой аттестации может быть засчитано успешное участие в соревнованиях и походе.

Нормативы по физической подготовке

Проверка уровня физической подготовки проводится путем тестирования в середине и конце учебного года. Оценка результатов проводится в конце учебного года индивидуально для каждого учащегося с учетом динамики развития показателей физической подготовленности.

Тесты для проверки уровня физической подготовленности:

- челночный бег 3х10 м (сек.);
- 6-ти минутный бег;
- сгибание/разгибание туловища из положения «лежа» на спине за 1 мин. среди девушек (кол-во раз);
- подтягивание среди юношей (кол-во раз).

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Список учебно-методического комплекса:

в папке

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Регламент;
2. Методический материал по спортивному ориентированию (профили рельефа, выбор вариантов движения, тесты и тд).;
3. Он-лайн игры по спортивному ориентированию;
4. Методический материал для развития внимания и логики.
5. Методический материал по краеведению.
6. Методический материал – подвижные игры в спортивном туризме;
7. Методический материал по тактической подготовке к соревнованиям;
8. Методический материал – сборник игровых сюжетных уроков;
9. Презентация «узлы в спортивном туризме»
10. Сборник видеофильмов по спортивному туризму.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на специализированном учебно-тренировочном полигоне для занятий спортивным туризмом.

Таблица 1.

Групповое снаряжение			
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	кол-во
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
5.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
6.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
7.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
8.	Палатка туристская походная (2-местная)	шт.	2
9.	Палатка походная для группового проживания (8-16 чел.)	шт.	2
10.	Палатка «Зима», оборудованная под печку	шт.	1
11.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
12.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
13.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
14.	Верёвка вспомогательная д-6 мм, 4 м	шт.	6

15.	Карабин с муфтой	шт.	20
16.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
17.	Блок ролики	шт.	6
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
19.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
20.	Аптечка первой помощи	комплект	1 на 8 чел.
21.	Ремонтный набор	комплект	1
22.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
23.	Фотоаппарат	шт	1
24.	Картографический материал	комплект	комплект
25.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
26.	Горелка	шт.	2
27.	Пила двуручная	шт.	2

Таблица 2.

Личное снаряжение			
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее белье	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система (грудная обвязка и беседка)	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Спусковое устройство по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Страховочное спусковое устройство	шт.	1
22.	Фонарь электрический	шт.	1
23.	Запасные батарейки	шт.	2
24.	Компас	шт.	1
25.	Лыжи беговые или туристские. Палки	шара	1
26.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1
27.	Спальники	шт.	1
28.	Коврики	шт.	1

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верба И.А., Радищев Я.Б., Титов В.В. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей./ И.А. Верба, Я.Б. Радищев, В.В. Титов. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.
2. Воронов Ю.С. Спортивное ориентирование: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТУР, 2000. – 38 с.
3. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./ Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова.- М.: ВЛАДОС, 2002. – 352 с.
4. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики./ П. И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
5. Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./ Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов. – Брянск: БИПКРО, 1999.-144 с.
6. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./ В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989.- 320с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов./ Э.Н. Кодыш.- М.:ФиС,1990.- 126с.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся./ Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.- 227 с.
9. Константинов Ю. С. Программа Туристы-проводники./ Константинов Ю.С. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.- 255 с.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся./ С.А. Кошельков. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.- 40 с.
11. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.- 20 с.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное./ В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - М.: Просвещение, 1982 г.- 146 с.
13. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
14. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
15. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.
16. Рожков М.И. Воспитательный процесс в современной школе: Учебн. пособие. /М.И. Рожков. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ им К Л Ушинского, 1997. -380 с.
17. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.- 308 с.
18. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
19. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с.
20. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
21. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые./ Ю.А. Штюмер. - М.: «ФиС», 1972. – 146 с.

Вопросы аттестации

по программе «Спортивный туризм: туристское многоборье 1 год обучения
ФИ обучающегося _____

Раздел «Специальная туристская подготовка»

1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:

- | | |
|---------------------------|--|
| а) академические | е) схватывающие |
| б) проводники | ж) для связывания веревок разной длины |
| в) для связывания веревок | з) петлевые |
| г) привязывающие узлы | и) для связывания веревок одинакового диаметра |
| д) для крепления к опоре | к) встречные узлы |

2. Для чего используют жумар?

3. Для чего необходим ус самостраховки?

4. На каких этапах необходимо работать в перчатках?

5. На каких этапах можно работать без каски?

6. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?

7. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)

- | | |
|-----------------------|---|
| а) навесная переправа | г) бревно |
| б) спуск | д) подъем |
| в) траверс | е) переправа по параллельным
веревка |

8. Перечислите способы бухтовки верёвки на дистанции.

9. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для наведения этапов спортивного туризма? _____

10. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм. и 11 мм. для организации сопровождения на этапах спортивного туризма? _____

11. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?

- а) навесная переправа
- б) переправа по бревну
- в) спуск
- г) переправа по параллельным верёвкам
- д) подъём
- е) вертикальный маятник

12. Необходима ли самостраховка участнику, обеспечивающему страховку из безопасной зоны этапа, при отсутствии ТО? _____

Раздел «Походная подготовка. Турбыт»

1. Бивак – это

- а) стоянка туристов б) инструмент из ремнабора; в) название населенного пункта;

2. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению

- | | | | |
|-----------|----------|-------------|--------------|
| а) рюкзак | д) топор | и) спальник | н) туалетные |
|-----------|----------|-------------|--------------|

- | | | | |
|-------------|-----------|----------------|----------------|
| б) палатка | е) компас | к) фотоаппарат | принадлежности |
| в) коврик | ж) тент | л) дождевик | о) КЛМН |
| г) половник | з) карты | м) котелок | |

3. Завпит в группе обязан:

- а) помогать руководителю в оказании первой доврачебной помощи, хранить аптечку
- б) хранить ремнабор и уметь пользоваться им
- в) покупать продукты при подготовке к походу
- г) уметь оказывать первую помощь, следить за здоровьем участников похода

4. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| а) индивидуальный перевязочный пакет | з) плоскогубцы |
| б) ножницы | и) деревянная палочка |
| в) марганцовка | к) нашатырный спирт |
| г) авторучка | л) шелковая лента |
| д) аспирин | м) анальгин |
| е) горький перец | н) пузырек керосина |
| ж) жгут | о) пинцет |

5. Он отвечает за ремонт и подбор снаряжения. О ком идет речь?

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|------------|
| а) помощник руководителя | в) фотограф | д) санитар |
| б) завхоз по питанию | г) завхоз по снаряжению | |

Раздел «Спортивное ориентирование»

1. Топография – это

2. Что такое азимут?

- а) угол между направлением на север и направлением на предмет
- б) направление на искомый предмет
- в) угол между севером и точкой стояния

3. С помощью чего нельзя определить стороны горизонта?

- | | |
|------------|---------------------|
| а) компас | е) строения |
| б) деревья | ж) муравейники |
| в) карабин | з) тень от человека |
| г) солнце | и) дорога |
| д) овраги | |

4. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?

- | | |
|--------------------|--------------|
| Жёлтый - | Чёрный - |
| Белый - | Красный - |
| Синий - | |
| Оттенки зелёного - | Коричневый – |

5. Из чего складывается результат спортсмена при прохождении маркированной дистанций в спортивном ориентировании?

Вопросы аттестации 2 год обучения

1. **Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при ушибах?**
 А. Холод, покой, давящая повязка.
 Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой.
 В. Мазь при ушибах, давящая повязка.
2. **Укажи верный порядок первой доврачебной помощи при кровотечении из носа?**
 А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
 Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
 В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.
3. **Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре?**
 А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.
 Б. Встречный, прямой, грейпвайн.
 В. Булинь, стремя, штык.
4. **Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?**
 А. Дежурный, направляющий, замыкающий.
 Б. Медик, завснар, завпит.
 В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.
5. **Какие требования к размещению бивуака являются основными?**
 А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.
 Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.
 В. Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

6. Соотнесите рисунки костров с названиями:



«нодья»



«звездный»



«колодец»



«шалаш»

7. Соотнесите рисунки узлов с их названиями



«прямой»



«грейпвайн»



«восьмерка»



«встречный»



«серединный»

8. Соотнесите топознаки с их названиями:		9. Как должны располагаться вещи в рюкзаке?	
	капитальное сооружение башенного типа	А - легкие вещи Б - мягкие вещи В - тяжелые вещи Г - часто используемые	
	памятник, обелиск заводская труба		
	заправочная станция		
	вышка легкого типа		

10. Рюкзак, коврик, спальник - это...

- А. Личное снаряжение
- В. Б. Групповое снаряжение
- С. Специальное снаряжение

11. Верно ли утверждение:

Опущенный край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к северу, а приподнятый — к югу.

Алтари православных церквей обращены на восток, а колокольни — на запад.

Снег около скал, больших камней, пней, деревьев оттаивает быстрее с южной стороны.

Мхи и лишайники на коре деревьев сосредоточены преимущественно на южной стороне.

12. Ребро квартального столба находящееся между наименьшими числами указывает на...

13. Соотнесите рисунки сигналов международной системы «земля-воздух» с их названиями:

I	нужны компас и карта
□	место для посадки вертолета
Ф	не имеем возможности двигаться
X	следуем в этом направлении
A	
LL	все в порядке нужен врач

14. При переходе замерзшего водоёма на лыжах необходимо:

- А. Отстегнуть крепления, снять рюкзак с одного плеча.
- Б. Снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.
- В. Отстегнуть крепления, снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

15. Как должен размещаться шалаш относительно костра и направления ветра?

Вопросы аттестации 3 год обучения

А. Личное прохождения этапов т/м.

1. допускается применение жумара в качестве самостраховки?
2. на каких этапах участники могут работать без каски?

Б. Изучение правил.

1. диаметр опорных петель?
2. допускается участникам транспортировать на этапах веревку в бухте?

В. Тактическая подготовка.

- варианты командного прохождения этапа подъём по склону?

Г. Наведение этапов.

1. применение, какого полиспаста допускается при натягивании перильной страховки?
2. что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке?
3. чем разрешается натягивать перила при применении командной двойной основной веревки.

Д. Командная работа на этапах т/м.

1. как подключается сопровождение к переправляющемуся участнику на этапах переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами?
2. как выполняется сопровождение на этапе наклонная навесная переправа?
3. какая страховка обеспечивается участнику при прохождении спуска дюльфером?

Практические задания

1. Восстановить навесную переправу длиной 17 метров, преодолев её, спуститься «дюльфером» по судейским перилам длиной 5 метров.

Оценка: «Отлично» - 1 мин. 30 сек., «Хорошо» - 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» - 4 мин.

2. Наведение спуска длиной 18 метров. Оценка: «Отлично» - 1 мин. 30 сек., «Хорошо» - 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» - 3 мин. 30 сек.

3. Переправа по бревну длиной 8 метров с помощью маятниковых перил.

Оценка: «Отлично» - 1 мин. 45 сек., «Хорошо» - 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» - 3 мин. 30 сек.

4. Подъём по вертикальным перилам длиной 5 метров. Оценка: «Отлично» - 45 сек., «Хорошо» - 1 мин., «Удовлетворительно» - 1 мин. 30 сек.

5. Спуск «дюльфером» по вертикальным перилам длиной 5 метров с наведением перил. Оценка: «Отлично» - 1 мин. 30 сек., «Хорошо» - 2 мин. 30 сек., «Удовлетворительно» - 3 мин. 30 сек.